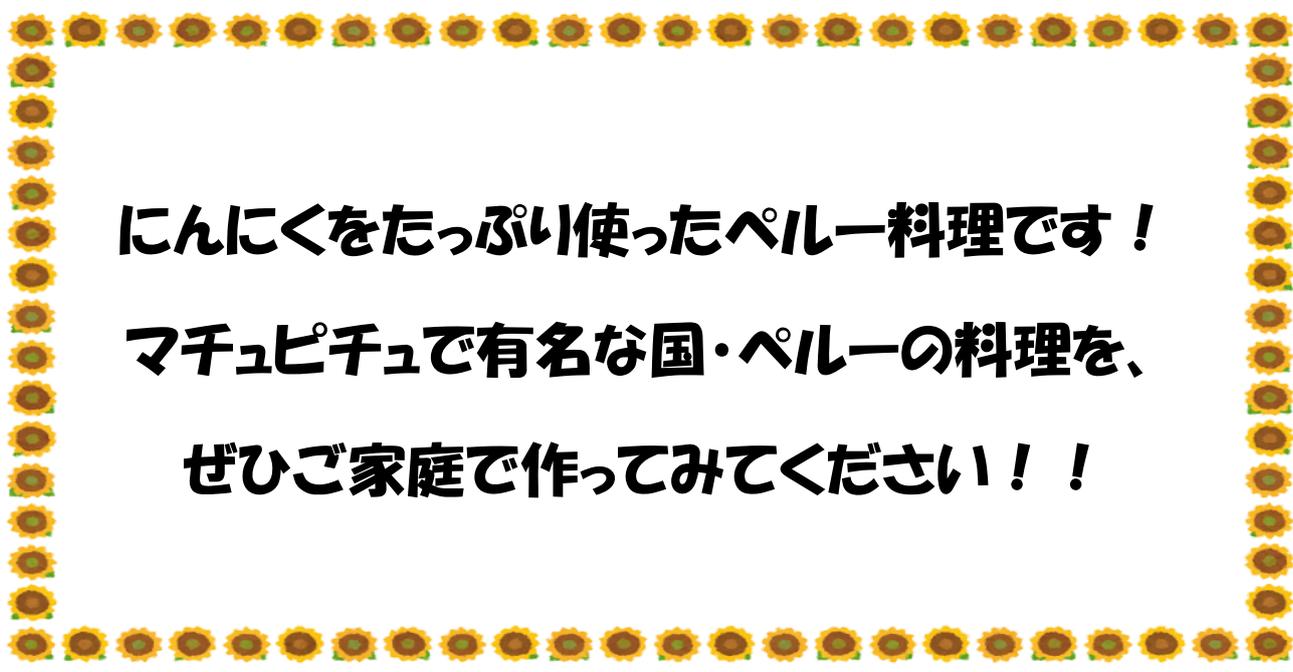




# ペルー料理 レシピ



にんにくをたっぷり使ったペルー料理です！  
マチュピチュで有名な国・ペルーの料理を、  
ぜひご家庭で作ってみてください！！



国際学院高等学校  
食物調理コース

## アパナド デ ポジョー（チキンカツ風）

### <材料（4人分）>

・鶏むね肉	2枚	・サラダ油	大さじ3
・パン粉	300g	・塩、こしょう	適宜
・にんにく	1かけ	・バター	大さじ1

### <作り方>

1. にんにくをすりおろす。
2. 鶏むね肉1枚を2枚におろし、それぞれを広げるように切れ目を入れる。
3. 鶏肉の両面に、塩、こしょう、すりおろしたニンニクをのばし付けて、馴染ませる。
4. パン粉を両面にたっぷりつけて叩きながら、全体に付ける。
5. フライパンに油を引いて肉を焼く。
6. 両面に焼き色が付いたら、バターを加えて風味をつけて仕上げる。

**鶏肉をしっかりと叩いて薄く伸ばすのがポイントです！  
パン粉を付けてからも、よく叩きましょう！**



## プレ デ エスピナーカス (ほうれん草のマッシュポテト)

### <材料 (4 人分) >

• ジャがいも (男爵)	5 個	• 牛乳	500cc
• ほうれん草	1/2 束	• バター	大さじ 2
• にんにく	2 かけ	• 塩	小さじ 1・1/2

### <作り方>

1. ジャがいもは皮をむかずにゆで、柔らかくなったら熱いうちに皮をむいてつぶす。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. ほうれん草を 3cm 幅に切る。
4. 鍋にバター、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
5. ほうれん草を加えて軽く炒め、つぶしたジャがいもを加えて混ぜ合わせる。
6. 牛乳を加えて、焦げない様にゆっくりと混ぜながら加熱する。
7. 全体がまとまってきたら塩を加えて味を整える。

**お好みでこしょうを加えても good です !**

**混ぜすぎるとほうれん草の繊維がほどけて  
見た目が悪くなるので、注意しましょう !**



## アロス コン アホ (ガーリックライス)

### <材料 (4人分) >

・米	2合	・水	適宜
・にんにく	2かけ	・サラダ油	大さじ2/3
・塩	小さじ1・1/2		

### <作り方>

1. フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
2. 洗って水切りした米2合を加え、米が透き通った状態になるまで炒める。
3. 2を炊飯器に入れ、塩、サラダ油、目盛りまでの水を加えて、軽く混ぜてから炊飯器で炊く。